



Slow Food®



Terra  
madre

Newsletter

2013年3月

## 原産地呼称：イスタンブール

どのようにして、四方八方に広がる都市が自らの根源を再発見するのを支援できるでしょうか？ Fikir Sahibi Damaklarコンヴィヴィウム・コーディネーター、スローフード顧問・トルコ担当であるDefne Koryurek氏へのインタビューより…

イスタンブールでスローフードは、3つの活発なコンヴィヴィウムと500名程の会員らのお陰もあり、もはや親しみある存在となりました。過去3年の間にFikir Sahibi Damaklarコンヴィヴィウムは、この街の食文化の象徴のひとつでありながら今日消滅の危機に瀕している魚、リュフェル(Lüfer)保護を目的とする非常にラッキーなキャンペーンを推進しました。市内のあちこちの区域でスローフードのメンバーらが、種子交換のプロジェクトから、Yagmur Boregiの学習コミュニティでは1500名を超える生徒らを巻き込む教育プロジェクト“種から食卓まで”など、様々な形で住民らが地方のおいしくきれいで正しい食品を再発見できるよう努力を重ねています。

### トルコのスローフード会員らに対し、イスタンブールは何を表現しているのでしょうか？

私たちにとっては家を意味します。私たちにとってイスタンブールとは全てです：我らが歴史であり、単純に言うならばうっとりする程美しい街です。その代わりこの30年の間に人口は4倍にも膨れ上がりました：60年代終わりに300万人だった住民数は、1500万人になりました。イスタンブールはもの凄い勢いで拡大し、ネガティブな意味で大都市と化したのです。

### それはトルコにおける近代性や発展のシンボルと言えますか？

残念ながらこの領域においては理想化できるものはあまりありません。今日のイスタンブールは、秩序なき成長過程にある経済の、脈打つ心臓のようなものです。時折、周囲を見回し、特にいかなるスピードで街が搾取、酷使されたかを思うと恐ろしさを感じます。緑地は消え失せました。我らが海、ボスポラス海峡では汚染が進み、魚が少なくなりました。多くの歴史的な区域は、不動産業用地を作るために取り壊されました。

### 歴史的に、イスタンブールは常に地域との強い絆を保ってきたにも関わらずですか？

地理的には素晴らしいポジションに恵まれています。欧州とアジアの架け橋であるばかりでなく、ボスポラス海峡のお陰で大変特殊な気候で、豊かな自然の恵みを受けています：水資源、食用植物、きのこ、、それにこれ程魚の豊かな海、その上を歩けるだろうという諺があるくらいです。住民の人柄、見知らぬ人々にもてなし深い、イスタンブールは常に寛容な街でした。

### 現在はどうですか？

残念ながらことにイスタンブールは実に巨大化し、移民がこの街を我が家と感じるには難しくなりました。増々観光客向けになり、仮初めの姿のような印象を持ちます。イスタンブールは、特に資源の枯渇した、通りすがりの街なのです。人々は明日のことなど考えもしません。スローフード・イスタンブールは人々と街との和解を目指し活動しています：サスティナビリティについて語り、街のたくさんの恵みを尊重するのは私たちの役目であることを説明しています。

### 一例を挙げてもらえませんか？

イスタンブールは151の国々に取り囲まれ、そこでは今日でも農業が行われ、古き伝統が受け継がれていることを誰もが知っている訳ではありません。少し前のこと、ある記事から、今でも水牛がのびのびと放牧されている村落が

あることを知りました。その地方の豊かな水資源がこのような牧畜方式を可能にしていたのですが、ある私企業が水源の権利を独占し、繊維工場を建設しようとしていました。村落の住民らはこの計画を阻止しようと闘っているところでしたので、私たちはその地に足を運び、支援を申し出ました。

### イスタンブールの人々と地域との絆をどのように再構築しよう？

イスタンブールは狂乱的な街です。一日の仕事を終えた後、残る自由な時間はごく僅かしかありません。誰もが皆、運動に加われる訳ではありません。しかし、他のものではなく特定の製品を選ぶことで、自分の意見を表現する可能性はあります。そのためにも教育と関心喚起はより効果的なアプローチとなります。人口の10%の食行動を変えることに成功すれば、街全体の様相が変わるでしょう。

### それは可能だと信じますか？

料理のできない4世代目が成長しつつあるアメリカと異なるのは、トルコでは今日その現象は40歳-50歳台より上には遡らないことです。もし皆が再び料理をするようになるなら、失われるものなどないでしょう。そして私たちによる責任ある食の選択はイスタンブールの、伝統のみならず地理的そして自然の豊かさを本当の意味で分かち合うことのできるコミュニティの成長に貢献することでしょう。

イスタンブールの3つのコンヴィヴィウムにコンタクトするには：

#### Slow Food Fikir Sahibi Damaklar

Web: <http://www.fikirsahibidamaklar.org/>

Facebook: <http://www.facebook.com/fikirsahibidamaklar?fref=ts>

E-mail: [dkoryurek@gmail.com](mailto:dkoryurek@gmail.com)

#### Slow Food Yagmur Boregi

Blog: <http://yagmurboreg.blogspot.com.au/>

E-mail: [ayferyavi@yahoo.com](mailto:ayferyavi@yahoo.com)

#### Balkon Bahçeleri

Blog: <http://balkonbahceleri.wordpress.com/>

Email: [leylakabasakal@yahoo.com](mailto:leylakabasakal@yahoo.com)

## スローな物語

### ある英国反逆者

*本物のスティルトンの物語を探し出しましょう。時間と規則への挑戦を行った、スローフード・味の箱船に認定される伝統チーズの物語*

1989年は英国のスティルトンにとって大惨事の年となりました。その年英国国民らは、蔓延する食中毒のためにパニックに陥り、国産のより貴重なチーズの一つも名指しにし始めていました。無殺菌乳から作られるこの伝統チーズの青い模様の中に毒素が潜んでいるのではないかという疑いは、理不尽で根本的な反応を引き起こし、致命的な結果を招いたのです：その時以来、スティルトンは加熱殺菌乳からのみ作れることになってしまったのです。青カビと中毒との間の関連を誰も立証することができませんでしたが、しかし遅すぎました。製造規則はもや書き直され、新しい機械が購入され、製造方法は永久に変わってしまったのです。何世紀もの歴史を持つチーズに、死刑が言い渡されたのです。

15年後のある凍り付くクリスマスの晩、腕前のよいチーズ職人ジョー・シュナイダー (Joe Schneider) と熟成職人であるランドルフ・ホジソン (Randolph Hodgson) は、ロンドンのバラ・マーケット (Borough Market) で再会しました。そこで一杯のビールを目の前にして大胆な計画が浮かびます：無殺菌乳から作られる伝統スティルトンを蘇らせ

るのだと。

「1989年以来、無殺菌乳から作られたスティルトンを誰も味わったことがありません」シュナイダーさんが振り返ります。「それをもう一度作ろうとランドルフが私に提案した時、まるでチーズの聖杯を探しに出かけるようなものだと思います」。

売れる程の玉が出来上がるまで、もはや20年も昔の古い味の記憶に頼りながら、5ヶ月に渡り試作を重ねました。ただ唯一小さな罅が残りました：現行の生産規則によれば、このチーズをスティルトンと呼ぶことは叶わなかったのです。1996年に導入されたDOP基準が、この名称が加熱殺菌乳使用の製品にのみ使用できることを完全に規制していたのです。この問題により製品は、スティルトンの旧称であるスティケルトン(stichelton)と再命名されることになりました。

「この場合において、DOPの授与は品質に損害をもたらす結果を導きました」シュナイダー氏はコメントします。「現行の生産規則では、ブルーベリーやバナナで香り付けしたスティルトンも作ることができ、これらをスティルトンと呼ぶことができるのです」。本来のレシピに立ち返り、非加熱殺菌乳製品を提供したい生産者は、しかしその名称を使用する権利を持たないのです。「原産地呼称の概念は、加熱殺菌のような製造工程を許可してはならないでしょう。英国の皆さんに対し、残念に思います」、出身はアメリカのシュナイダー氏はこう続けます。「スティルトンは英国国民に属するもので、酪農産業のものではありません」。

シュナイダー氏とホジソン氏は自らの製品を“スティルトン”と呼べないのですが、これを支援する人々が代わって、より活発に動き出しています。例えばスローフードUKは、非加熱殺菌乳を、消滅の危機にある高品質の食品カタログ、スローフード・味の箱船プロジェクトに加えたいと提案しました。

恐らく冒険の初めにはシュナイダー氏とホジソン氏は気付かなかったかもしれませんが、彼らが挑もうとした闘いは味や衛生基準といった問題を遥かに超え、地元の食の伝統を前に、消費者にとっては何を食べるか、酪農家にとつては何を作るかという権利をも問い直すことになったのです。

「スティルトンの前にはまだまだ長い道のりが続きます」シュナイダー氏は打ち明けます。もはや記憶にしか残らないチーズのレベルに達するまで、レシピはさらに改良されるでしょう。非加熱殺菌乳のように気まぐれな難しい原材料を統制する術を習得するには、まだまだ時間と知恵の投資が欠かせません。少しですが確実に、今から偉大なチーズを期待できると思います。とにかく大切なのは、運動が進展し、このチーズがその象徴のごとく発見されたことです。

スローフード・味の箱船に認定されたスティルトンの製品詳細を読むにはこちら

[<http://www.fondazioneSlowFood.it/pagine/eng/arca/dettaglio.lasso?-id=1249&-nz=125&-tp=> ]

あなたも消滅の危機にある食品を救ってください、ここから指定の用紙に記入してください！

[[http://www.fondazioneSlowFood.it/pagine/eng/arca/segнала\\_arca.lasso?-id\\_pg=82](http://www.fondazioneSlowFood.it/pagine/eng/arca/segнала_arca.lasso?-id_pg=82)

## 小さな魚、偉大な味

*イワシをベースとするレシピコンクールは偉大な味のこの小さな魚に敬意を表し、動物用飼料産業を潤すために資源に大被害を与える見境なき漁業に対し、反対する姿勢を固めます。最終選考出場者と優勝レシピは、5月にジェノバで開催される大規模イベント「スローフィッシュ」において発表される予定です。*

ジェノバでスローフィッシュのイベント([linkto: http://www.slowfish.it/](http://www.slowfish.it/)) が間近に迫り、スローフードから皆さんに、イワシが名誉主役となるレシピコンクールのお知らせです。おやつやアペリティフに出したい“おつまみ”に向けた小皿を探しています。コンクールは伝統的でも現代風でも、家庭料理でもプロの料理でも、あらゆる料理の提案に開かれており、背後にストーリーがあると尚可です。冷製でも温製でも、原材料の使い方においてのびのび自由な発想で、あるいは必要最小限まで抑えても構いません、個人の味覚・好みの問題ですので…可能性は海のごとく広がっています！

皆さんからの提案を4月1日までに送ってください。認定された審査員が最終選考レシピを選び、これらは5月9日から12日の間、スローフィッシュ会場内のビストロエリアで実際に調理されることとなります。優勝レシピは会期中に戴冠を受け、“アンチョペータ(\*)を食べよう”キャンペーンのポスターとともに表彰される予定です。この重要な事業はペルーのCayetano Heredia大学により推進されるもので、よりサステナブルな代替種としてのイワシの消費をゆっくりながらも市民に訴えかけ、動物性飼料生産のための養殖床によってイワシ大きな被害を与える法外な漁業に終止符を打つよう求めています。

(\*)アンチョベーラ: ペルーカタクチイワシ。広義にはアンチョビの一種だが、ペルーやチリの沖で獲れる種を区別してペルー産アンチョビとも呼ぶ。

イワシは多くの文化圏で、内陸でも海岸沿いにおいても伝統的に一際目立った役割を負ってきました。ローマ帝国から都市化した日本まで、文明初期からグアテマラ高地の南東部アンデスまで、イワシは生で、乾燥して、塩漬けで、発酵させて、消費されてきました。応用の効く材料につきイワシは無数の種の料理にチャンスを与え、また、イタリアの“魚醤”(塩漬け過程から得られる液体)のような副産物や、発酵イワシをベースに作られるアジアの調味料なども忘れてはいけません。

海の食物連鎖の底辺から、イワシは人間にとっての代替魚種を代表するばかりでなく、他の小型魚と同様に、より大型種の魚にとって欠かせない栄養資源です。豊富な蓄え、速やかな繁殖スピード、短い生命サイクル。それにも関わらず、近頃のいくつかの審議に値する行いは、特定の水域において生存の危機に陥れました。その一例というのが正に、世界で最も大きな魚介バイオマスを構成するペルーのアンチョベーラの例です。これは地球上で水揚げされる魚の全体量の8%に値し、アンチョベーラは動物性飼料への加工用として1トン150ドルというはした金で売買されています。

たかが小魚でも、現状の非常識な食糧システムに気付くには役立つでしょう。かつて持続可能な漁業と水産資源とは日常の問題だったのに、40%もの水揚げ(FAOデータ)を動物用飼料の加工 - 健康的でない食糧源な上に環境を破壊し、憂慮するほどの量の二酸化炭素を排出する産業 - に充てがう意味があるのでしょうか？

**さあ腕まくりして、イワシを味見しに戻りましょう！**

4月1日までに皆さんのアイデアをこちらへ送ってください [slowfish@slowfood.com](mailto:slowfish@slowfood.com)

参加希望者は以下について記載が必要です:

- レシピを判別する**名称**
- **10名分の材料と分量一覧**(1名分は“おつまみ”程度の量で計算してください)
- 作り方を**明瞭な順序**で、加熱時間と温度も忘れずに説明してください
- 可能な限り、使用するイワシの**産地**を記載(水揚げ地)
- 使用するレシピまたはイワシにまつわる**物語**と、地域との関係(自由記載)

スローフィッシュとスローフードのキャンペーンについてもっと知るには、こちらをクリック  
[www.slowfood.com/slowfish](http://www.slowfood.com/slowfish)

## スローフード式食教育

**スローフードの哲学を、食と食教育において実践する: 実用マニュアルが、世界中でスローフードが推進し大きな成功を収めた活動の数例を説明します…**

自らが消費する食べ物とその由来についてより詳しく知ることは、私たちが日常的に行う食の選択において、味と責任とを両立させることを説き、食の文化的および社会的重みを認識するよう導き、より概して言うならば世界をよりよい場所にすることを助けてくれる - これこそがスローフードの哲学です。設立当初から協会は、喜びとコミュニティの価値を中心に据える、食と味覚教育へのアプローチを推奨してきました。スローフード設立から20年以上経った今日、これらのアイデアや経験は味の教育のための「スローフード宣言」の中に凝縮され、学校や子供たち、大人に適した活動やゲームを説明するマニュアルの形となりました。

マニュアルは、おいしくきれいで正しい食を実践したいと願う人に、アドバイスやアイデア、方法を示しながら、スローフードの哲学と実生活における必要が両立するよう努めています。スローフード宣言は、緩やかなスピード、喜び、多様性やコミュニティといった価値を中央に掲げます。要するに、人々が“本物の”食を発見する手助けをしながら(テイスティングゲーム、学校菜園、料理教室などを通じて)、人々の感覚や精神、感受性を刺激する活動を意味しま

す。私たちの食のシステムを改善するためには、このような機会が必要です。消費者らの受身姿勢に異を唱え、“様々な味”への願いを掻き立てるべく動かなければ、産業食品の機械が優勢を続けるでしょう。

この巻の中に挙げられる事例は世界各地でスローフードが進めてきた教育プロジェクトにインスピレーションを得ているのですが、異なる地域環境にも容易に適応させることが可能です。例えばリオ・デ・ジャネイロ・コンヴィヴィウムは、この国の大変素晴らしい気候、地理、地質上の多様性そして当然ながらその多様性を表現する食を発見するため15歳以下の子供たちのために考案された、6つの行程からなる関心喚起のコースについて説明しています。授業の形式は様々です：グループディスカッション、プレゼンテーション、レシピ集の編集にテイスティング…

スローフードの監修は、マニュアルが味覚教育の活動や課程を実行したい、或はより充実させたいと望む誰にでも利用できるものであること、テーマやアプローチ法を選んだり、適切な条件を用意し、事業を推進するのを助けながら、教育活動を行うばかりでなくコミュニティの絆を再び繋ぎ合わせる目的を備えることです。教育のためには場所も時も選ばない：そう私たちは確信しています。マニュアルはグループでの活動に別の広がりを持たせたいと願う人、教育の場に限らず－会議、記念祭、夕食会等の機会にまで活用することが可能です。

マニュアルをダウンロードするにはここをクリック

スローフードと味覚教育についてより詳しく知るにはこちらへ：

<http://www.slowfood.it/educazione/>

## 新しいマスターコースがUnisgのプログラムを豊かに

2005年以来50カ国から、年齢分布では22歳から66歳まで400名以上の学生が在籍。食科学大学のマスターコースは4つに増え、若者らに新たな専門領域を開きます…

2005年の開設以来、食科学大学(www.unisg.it)のマスタープログラムは多様性における学問を貫いてきました。50カ国を代表する、22歳から66歳という幅広い年齢層から400名以上の学生らが在籍しました。2013年9月からは特定の4つのコース [http://www.unisg.it/master-2013/program-2-2] が設けられることとなり、食から都市農業という“流行”まで、一定して“エコガストロノミー (eco-gastronomy)”の複合に関心を置き続けながら、一連のテーマを取り扱います。

学業課程として差別化され、成長を続ける“Unisg学生”コミュニティは世界各地に拡大し、このコミュニティから専門的な実践が数多く生まれています。カルロ・ペトリニが定義するこの“友人のネットワーク”は、食の世界の変化やスローフード運動の成長、そして学業機関としてのUnisgの進化に積極的に貢献をしています。もう少しよく理解するために、マスターコースの学生の話をおいくつかご紹介しましょう。

ルカ・パリージ(Luca Parigi, 2011)がUnisgを見学しに来た当時はまだ高校生で、ここに入学したいと考えました。入学後に感じたのは、「食にとにかくこだわる刺激的な環境で、教授の間にも学生の中にも優秀な人たちがたくさんいる」ということでした。こうした環境から他の食文化を知ろうという考えに目覚め、結果、現在はある大企業の国際支店に勤務しマーケティングの分野でその成果を活かしています。「どれだけ稼ぐかではなくどれだけ学ぶか」が、学生生活においてもその後の人生においてもルカの信条です。

Unisgでの経験の後、Min No Young (2008) は、当時少数のコンヴィヴィウムしか存在しなかった母国でスローフードに関連する一連の事業を進めるために、韓国へ戻りました。ガストロノミストとしての役割を“文化の通訳者”として真剣に受け止め、ミンは地元の若い生産者たちとスローフード・リーダー、政府組織との間に交流のネットワークを築きました。結果はいかに？1年のうちにスローフード・フェスティバルを企画、カンファレンスを調整、雑誌を刊行しました。翌年にはUnisg学生としての経験を綴った体験手記を出版する時間を見繕い－自身の本まで出版しました。今日ミンさんは、教育とイベントを通じて持続可能な食の実践の構築を目的とする、ソウルが拠点の非政府組織 Food for Change [http://foodforchange.or.kr]の執行役員を務めます。

デイヴィッド・サント(David Szanto, 2006)はUnisg マスター初年度に在籍し、熱心に授業に参加していました。2007年、作文とコミュニケーションの授業をとり、その後2012年にはメディアと表現のマスターコース臨時理事となりました。卒業時から彼の目的は「ガストロノミーの学問をより多くの人たちに身近に感じてもらうために貢献する」こと、そして自身の経験を他者と共有することでした。この目的の一部分は、2010年にコンコルディア大学(Concordia University)で始めた博士課程にて、食、エコロジー、デザインなどの分野にまたがる論文作成を通じて実現しました。システム学の研究者らは、多様性は重要な要因、環境から社会、経済まで、自然や文化などのコンテキストにおいて弾力性を創造するようなものだとして強調しました。一方でUnisg マスターコースの卒業生数と多様性

は成長し続けており、新たな専門領域が開かれ、若者たちは非常に柔軟な食の将来を約束する条件を定義しようと懸命になっているところです。

食科学大学は国際スローフードにより、イタリア・ピエモンテ州およびエミリア・ロマーニャ州の協力の下、2004年に設立されました。政府から承認を受け、利益追求をしない私立大学です。大学が目指すのは、新しい専門家 - ガストロノミスト - を進化させながら、研究と育成の国際機関を創り上げることです。より詳しい情報はこちらのサイトからご覧ください：[www.unisg.it](http://www.unisg.it)。

## 水の外の魚

5月9日から12日にかけて、ジェノバにスローフィッシュが帰ってきます。屋外マーケット、イベント、漁師との出会い、シェフに専門家らが4日間にわたり、ポルト・アンティコ( Porto Antico) 地区を賑わせます…

ジェノバに隔年のミーティング「スローフィッシュ」が帰ってきます。魚の世界と水のエコシステムに捧げられるこのイベントは、スローフードとリグーリア州により主催されるものです。5月9日(木)から12日(日)にかけて、市内のポルト・アンティコ地区では、海に面する埠頭で入場無料のイベントが開催されます。中心に据えられるのは、海と海から恩恵を受ける全ての人たち - 漁師、魚売り、料理人、消費者、との間の出会いです。

マーケットの屋台には鮮魚、保存食品、オイル、香辛料、塩、海藻にそれらの副産物が並びます。イタリア国内からの出展者も国外からの出展者も、保存料や化学香料を使用しないこと、タイセイヨウクロマグロ、メカジキ、鮫、鮭といった消滅の危機にある種を販売しないことを約束しました。マーケットにはワッデン海のオランダの漁師からフランスの牡蠣採集師まで、国内外の海のプレシディオも参加します。

2013年版のニュースといえば“Fish&Chef”。世界のトップクラスのシェフ16名らが、その日獲れた魚と質の高い材料を調理、最高のワインとビールとペアリングして提供します。これはスローフードが提案する新しい形式です。世界中で生物多様性の保護に取り組む料理人のネットワークへのオマージュは、“Bistrot dell’Alleanza (同盟のビストロ)”。ここではネットワークに加わるシェフ、同盟に賛同する料理人らがプレシディオ製品と地元の旬の魚を使い、料理を用意します。もちろん水のラボラトリー、ストリートフード、エノテカも欠かすことはありません。

スローフィッシュはさらに、消費者に情報提供をし、おいしくきれいで正しい魚を評価し、そして持続可能な漁業に従事する人々の関係を潤滑させる国際キャンペーンでもあります(<http://www.slowfood.com/slowfish/>)。

イベントプログラムは2013年3月に発表される予定で、こちらのアドレスから閲覧可能です[www.slowfood.it](http://www.slowfood.it)

# 今月のレシピ

## スリランカかぼちゃのピリ辛カレー風

スリランカの新しいコンヴィヴィウム設立は、地元の特産品をベースにした料理と共に祝われました。その中から私たちも家庭で作れる、野菜のピリ辛カレーを紹介します…

スローフード・ヌワラ-エリヤ(Nuwara Eliya)、スリランカで第2番目のコンヴィヴィウムの始動が、去る1月、地元産の原材料を使った特産品のスタンドと共に祝われました。この新しいコンヴィヴィウムのコーディネーター、Roger Abeyagoonesekera氏は、事業の目的は「地域の小規模栽培家や農民たちに、良い食の文化を伝えること」だと表明を行いました。この地方、県中央部の丘陵地帯は、国産茶の弱点のひとつです。

設立の祝宴で振る舞われた多くの料理のベースには、スリランカの家庭料理から姿を消そうとしている材料がありました。そのうちのいくつかは入手があまりに困難であり、いくつかは複雑な下ごしらえを必要とします。説明するのはDuminda Abyesiriwardenaシェフ。スローフード・スリランカの設立メンバーの一人であり、祝宴での料理のコーディネーターも務めました。「これらのおいしい料理にはスローフードの哲学の全てが詰まっています：新しい世代が

忘れようとしかけている、自然で伝統製法を用いる原材料を使用しています」、と説明します。「シェフとしての私の夢は、地元の料理文化を応援すること。自分自身を発見し、若者らを説得し、ファーストフードの誘惑を断ち切ることです」。

皆さんにご紹介するピリ辛のかぼちゃカレーは、スリランカ中および世界中で用意に手に入る野菜を使っています。カレーベースの他の料理に付け合わせることも、ロースト肉や米料理と合わせることも可能です。

#### 材料

オイル	炒め用
玉ねぎ(小)	1個、みじん切り
にんにく	1かけ、細かなみじん切り
根しょうが	1かけ、細かなみじん切り
カレー粉	小さじ1
唐辛子粉	小さじ1
ウコンパウダー	小さじ 1/2
カレーの葉(カラピンチャ)	数枚
クミンシード	小さじ 1/2
かぼちゃ	200 g、角切り
ココナッツミルク	150 ml
塩・こしょう	適宜
ココナッツ	小さじ5、すりおろして煎る(お好みで)

#### 作り方

フライパンにオイル少量を温め、中火にして玉ねぎ、にんにく、しょうがを炒めます。カレーの葉、パウダー状のスパイス、クミンシードも加えます。続けてかぼちゃとココナッツミルクも加えたら、全体をよく混ぜ合わせます。一旦沸騰させたら火を弱め、かぼちゃが柔らかくなるまで煮ます。塩・こしょうをお好みで適量加えます。

その間、オープン皿にすりおろしたココナッツを広げ、オープンに入れ中温で、軽く焼き色が付くまで加熱します(焦げないように注意しましょう)。

冷ましたら、サービスする直前にカレー粉をひと振りします。

ヌワラ-エリア・コンヴィヴィウム開設の写真をフェイスブックで閲覧できます:

<http://www.facebook.com/media/set/?set=a.325671014215826.78202.325656577550603&type=3>

Dumindaシェフの個人サイトで、スリランカの他のレシピを見つけてください:

<http://www.chefduminda.lk/2437/cookery-demonstrations/inauguration-of-slow-food-nuwara-eliyasri-lanka/>